

## URGENSI *ADVERSITY QUOTIENT* DALAM MEMBANGUN KELUARGA SAKINAH

(Pendekatan Konseling Pernikahan)

**Halimatus Sakdiah**

IAIN Antasari, Kalimantan Selatan, Indonesia

halima\_sakdia@ymail.com

### **Abstrak**

Tulisan ini memaparkan tentang *adversity quotient* sebagai satu kecerdasan yang penting dimiliki setiap individu, termasuk dalam konteks ini adalah pasangan suami isteri. Individu dengan *adversity quotient* (AQ), memiliki kemampuan dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya. AQ yang tinggi atau tipe pendaki (*climbers*) memiliki kegigihan, keuletan dan sikap pantang menyerah dalam menghadapi berbagai hambatan, rintangan, dan kesulitan, yang terjadi dalam keluarga. Pasangan yang memiliki AQ tinggi lebih mampu membangun keluarga *sakinah mawaddah warrahmah* dibanding pasangan dengan AQ nya lebih rendah. Oleh karena itu konseling pernikahan memiliki peran penting dalam meningkatkan *adversity quotient*. Konseling pernikahan dapat memberikan bimbingan dan bantuan kepada pasangan suami isteri agar menjadi pribadi yang tangguh, ulet, sabar dan pantang menyerah terhadap persoalan rumah tangga. Sehingga rumah tangga dapat berjalan secara seimbang dan harmonis.

**Kata Kunci:** *Adversity quotient*, Konseling Pernikahan, Keluarga Sakinah

### **Abstract**

*THE IMPORTANT OF QUOTIENT ADVERSITY TO BUILD SAKINAH FAMILY. This paper is to describe the adversity quotient as an*

*important intelligence that should be owned by every individual, including in this context is a married couple. Individuals with adversity quotient, has the ability to resolve the various problems. A person who has a high AQ or types of climbers will have unyielding attitude in the face of obstacles, challenges and difficulties, which occurred in the family. The married couple who have a high AQ will be able to build a sakinah mawaddah warrahmah family than the married couples who have a lower AQ. Therefore, the marriage counseling has an important role in improving adversity quotient. The marriage counseling can provide guidance and assistance to married couples in order to personally formidable, resilient, patient and never give up on household problems. So that households can go in a balanced and harmonious.*

**Key Words:** Adversity Quotient, Marriage Counseling, Family Sakinah

## **A. Pendahuluan**

Keluarga merupakan cerminan suatu negara. Makmur dan sejahtera suatu negara dapat dilihat dari keadaan keluarga-keluarga pada negara tersebut. Keluarga-keluarga yang menjadi cerminan sebuah negara yang makmur dan sejahtera tentunya adalah keluarga-keluarga yang harmonis. Keluarga harmonis ini sering disebut dengan *keluarga sakinah*. Keluarga yang harmonis adalah keluarga yang masing-masing anggotanya menjalankan hak dan kewajibannya secara proporsional.

Buseri (2010: 46) mengatakan bahwa untuk mencapai kebahagiaan rumah tangga, isteri dan suami ibaratkan sebagai pakaian. Pakaian berfungsi untuk memperindah diri, menahan dari terik matahari dan dari kedinginan, juga yang terpenting untuk menutup aurat dari keaiban-keaiban masing-masing atau untuk menutup kekurangan masing-masing. Adapun tujuan perkawinan untuk mewujudkan keluarga sejahtera, dikaitkan dengan berkecukupan segi materi. Sedangkan bahagia dikaitkan dengan suasana batin yang merasa aman dan tentram, terlepas dari penyakit-penyakit batin seperti cemas, frustrasi, konflik, dengki dan sebagainya. Prinsip keharmonisan, keadilan, keseimbangan dan suasana persaudaraan dan kasih sayang harus tercermin dalam rumah tangga.

Dalam kaitan ini suami dan isteri mempunyai peranan yang sama untuk mencapai kebahagiaan bersama sesuai dengan fungsi dan kodrat masing-masing. Tujuan berkeluarga ada yang bersifat intern yaitu kebahagiaan dan kesejahteraan hidup keluarga sendiri dan ada tujuan ekstern atau tujuan yang lebih jauh yaitu untuk mewujudkan generasi atau

masyarakat muslim yang maju dalam berbagai seginya atas dasar tuntunan agama (Buseri: 2010: 47-48).

Setiap keluarga mendambakan keluarga harmonis dan bahagia ini. Namun setiap keluarga yang menjalani kehidupan berumah tangga tidaklah selalu mulus tanpa permasalahan. Masalah akan selalu menghampiri setiap manusia selama dia masih hidup. Sehingga membentuk keluarga sakinah tidak semudah membalik telapak tangan, namun memerlukan sebuah perjuangan dan pengorbanan serta kesadaran yang cukup tinggi dari masing-masing pasangan.

Dalam konteks ini setiap keluarga dalam melakukan kegiatan sehari-hari memiliki ketangguhan yang berbeda-beda dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Demikian juga tingkat dan jenis kesulitan yang dihadapinya tidak selalu sama. Ada yang bermasalah dengan pasangan, anak, pendidikan keluarga, pekerjaan, keuangan, dan lain-lain. Namun apapun jenis masalah yang dihadapi, seberat apapun masalah itu, semua masalah haruslah dapat diselesaikan oleh setiap keluarga.

Cara keluarga menyelesaikan masalah, sangat terkait dengan kemampuan individu di dalamnya terutama suami dan isteri. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menyelesaikan masalah. Bahkan masalah yang sama pun diatasi dengan cara berbeda-beda pada setiap keluarga. Ada individu yang ulet, pantang menyerah, sabar, dan ada pula yang lemah, cepat menyerah dan lain-lain.

Kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, termasuk masalah keluarga membutuhkan kecerdasan tersendiri, kecerdasan ini dikenal dengan kecerdasan adversitas (*adversity quotient*). Rafy Safuri (2009: 197) menegaskan bahwa *Adversity Quetient* (AQ) dapat disebut dengan kecerdasan adversitas, atau kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi sebuah peluang yang besar. AQ adalah pengetahuan baru untuk memahami dan meningkatkan kesuksesan. AQ adalah tolak ukur untuk mengetahui kadar respons terhadap kesulitan dan merupakan peralatan praktis untuk memperbaiki respons-respons terhadap kesulitan. Intinya, *adversity quotient* adalah ketahanan seseorang untuk mencapai sesuatu yang paling tinggi, menurut ukuran kemampuan yang dimiliki dan dilakukan dengan terus-menerus.

Selanjutnya Shivaranjani (2014: 182) mengemukakan bahwa saat ini AQ menjadi sangat penting sebagai obat harian mengatasi kesulitan. Tidak ada yang bisa menyangkal bahwa dalam berbagai tahap kehidupan, orang mengalami atau menghadapi kesulitan yang berbeda, kesulitan, tantangan, kesengsaraan, penderitaan, atau kerugian besar, yang sulit untuk diselesaikan. Namun, orang tidak merespon dengan cara yang sama untuk situasi yang sama. Ada beberapa orang yang meskipun tampaknya berpeluang tapi tak teratasi, sementara yang lain ditimpa oleh sebuah longsor gencarnya perubahan, orang-orang ini mampu konsisten bangkit dan menerobos menjadi lebih terampil dan kuat saat menjalani. Semua ini mencerminkan konsep diri seseorang, keyakinan pada kemampuan seseorang dan keberanian untuk menghadapi situasi yang merugikan. Ini berarti, bahwa ada beberapa pengukuran untuk menentukan kemampuan individu untuk menangani kemalangan, yang dikenal sebagai kecerdasan adversitas.

Dalam konteks ini bimbingan konseling memiliki peran membimbing pasangan suami isteri mewujudkan keluarga sakinah. Konseling dapat dilakukan sebelum pernikahan dan sesudah pernikahan. Konseling ini dikenal dengan istilah konseling pranikah dan konseling pernikahan. Banyak orang yang merasa salah dalam menetapkan pilihannya, atau mengalami banyak kesulitan dalam penyesuaian diri dalam kehidupan berkeluarga. Banyak orang yang terburu-buru membuat keputusan tanpa mempertimbangkan banyak aspek sehubungan dengan kehidupan berumah tangga. Konseling ini dilaksanakan dengan maksud membantu membantu calon pasangan membuat perencanaan yang matang dengan cara melakukan asesmen terhadap dirinya yang dikaitkan dengan perkawinan dan kehidupan berumah tangga.

Demikian juga ketika telah membina rumah tangga, masalah akan selalu ada. Lamanya membina rumah tangga tidak menjamin kelanggengan hidup berkeluarga. Ini terbukti dari berbagai kasus perceraian. Dalam perceraian, usia pernikahan sangat bervariasi, mulai dari usia pernikahan satu minggu, satu bulan, bahkan yang sudah menjalani kehidupan berumah tangga selama bertahun-tahun pun, bisa mengalami kegoncangan dan berbuntut pada perceraian. Sehingga konseling pernikahan menjadi penting perannya dalam mewujudkan keluarga harmonis.

Salah satu aspek yang dapat dikembangkan konseling pernikahan dalam mewujudkan keluarga harmonis atau sakinah adalah dengan meningkatkan kecerdasan adversitas (AQ) bagi pasangan suami isteri. Dengan AQ yang baik, pasangan suami isteri akan siap secara fisik dan psikis dalam menghadapi berbagai persoalan yang akan menimpa kehidupan berumah tangga. Inilah yang menjadi fokus pembahasan yang akan diuraikan dalam tulisan ini.

## **B. Pembahasan**

### **1. Konsep *Adversity Quotient***

Kesuksesan seseorang tidak hanya tergantung pada kecerdasan intelektual (*intelligent quotient*), tetapi juga kecerdasan moral (*moral quotient*) dan kecerdasan adversitas (*adversity quotient*) yang dipandang sebagai model tingkah laku penyesuaian terhadap perubahan keadaan dan kejadian cepat yang tidak menentu dari besarnya dan banyaknya masalah dan rintangan (Siphai, 2015: 2451).

Paul G. Stoltz (2000: 8) sebagai penggagas kecerdasan adversitas mengatakan bahwa *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. Leman (dalam Suhita, et.al. 2015: 106), mendefinisikan *adversity quotient* (AQ) sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah. Menurut Stoltz, AQ adalah ilmu tentang resiliensi manusia. AQ mengukur kemampuan seseorang untuk kuat dalam menghadapi kesulitan (Solis & Lopez, 2015: 73).

Adz-Dzakiey (2008: 667) menyebut istilah *adversity quotient* dengan sebutan *adversity intelligence* yang berarti kecerdasan berjuang. Istilah lain dari kecerdasan adversitas adalah ketangguhan. Ketangguhan menurut Wilding & Milne (2013: 320) berarti kemampuan beradaptasi dengan tekanan dan penderitaan. Ketangguhan adalah kemampuan untuk mampu beradaptasi dengan baik dalam kondisi stress, penderitaan, trauma atau tragedy. Artinya, secara keseluruhan tetap stabil dalam mempertahankan kesehatan psikologis dan fungsi fisiologis, dalam menghadapi keadaan yang benar-benar kacau.

Stoltz (dalam Shivaranjani, 2014: 182) mengatakan bahwa kecerdasan adversitas adalah ilmu ketahanan manusia. Ketahanan dalam psikologi mengacu pada gagasan tentang kecenderungan individu untuk mengatasi stres dan kesulitan. Cara mengatasi ini dapat mengakibatkan individu “bangkit kembali” ke keadaan sebelumnya yang normal, atau tidak menunjukkan efek negatif. Ketahanan adalah proses dinamis dimana individu memperlihatkan adaptasi perilaku yang positif ketika mereka menghadapi kesulitan yang signifikan.

Menurut Stoltz bahwa kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan terutama ditentukan oleh tingkat *adversity quotient* yang terbagi dalam tiga bentuk, yaitu: a. Kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan; b) Suatu ukuran untuk mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan; dan c) Serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan (Stoltz, 2000: 12).

Selanjutnya Stoltz menawarkan empat dimensi dasar yang akan menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi, yaitu:

1. Kendali/*Control* (C), berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauh mana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Semakin besar kendali yang dimiliki, semakin besar kemungkinan seseorang untuk dapat bertahan menghadapikesulitan dan tetap teguh dalam niat serta ulet dalam mencari penyelesaian. Demikian sebaliknya, jika semakin rendah kendali, akibatnya seseorang menjadi tidak berdaya menghadapi kesulitan dan mudah menyerah.
2. Daya tahan/*Endurance* (E), dimensi ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang tentang lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Daya tahan dapat menimbulkan penilaian tentang situasi yang baik atau buruk. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi. Semakin tinggi daya tahan yang dimiliki individu, maka semakin besar kemungkinan seseorang dalam memandang kesuksesan sebagai sesuatu hal yang bersifat sementara dan orang yang mempunyai

*adversity quotient* yang rendah akan menganggap bahwa kesulitan yang sedang dihadapi adalah sesuatu yang bersifat abadi, dan sulit diperbaiki.

3. Jangkauan/*reach* (R), merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu. *Reach* juga berarti sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. *Reach* menunjukkan kemampuan dalam melakukan penilaian beban kerja yang menimbulkan stress. Semakin tinggi *reach* seseorang, semakin besar kemungkinan dalam merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas. Semakin efektif dalam menahan atau membatasi jangkauan kesulitan, maka seseorang akan lebih berdaya dan perasaan putus asa atau kurang mampu membedakan hal-hal yang relevan dengan kesulitan yang ada, sehingga ketika memiliki masalah di satu bidang dia tidak harus merasa mengalami kesulitan untuk seluruh aspek kehidupan individu tersebut
4. Kepemilikan/*origin and ownership* (O2), kepemilikan disebut pula dengan istilah asal-usul atau pengakuan yang mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan dan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya sebagai penyebab asal-usul kesulitan. Orang yang skor *origin* rendah cenderung berpikir bahwa semua kesulitan atau permasalahan yang datang itu karena kesalahan, kecerobohan, atau kebodohan dirinya sendiri serta membuat perasaan dan pikiran merusak semangatnya (Stoltz, 2000: 102).

Empat dimensi dasar *adversity quotient* yang dikemukakan di atas dapat menjadi tolak ukur kemampuan kecerdasan adversitas seseorang. Lebih lanjut Stoltz juga mengklasifikasikan tantangan atau kesulitan menjadi tiga dan digambarkan dalam bentuk piramida. Bagian puncak piramida menggambarkan *social adversity* (kesulitan di masyarakat). Kesulitan ini menggambarkan ketidakjelasan masa depan, kecemasan tentang keamanan, ekonomi, serta hal-hal lain yang dihadapi seseorang ketika berada dan berinteraksi dalam sebuah masyarakat. Kesulitan kedua yaitu kesulitan yang berkaitan dengan *workplace adversity* (kesulitan di

tempat kerja), meliputi keamanan di tempat kerja, pekerjaan, jaminan penghidupan yang layak, dan ketidakjelasan apa yang akan terjadi. Kesulitan ketiga adalah *individual adversity* (kesulitan individu), yaitu individu menanggung beban akumulatif dari ketiga tingkat, namun individu memulai perubahan dan pengendalian (Stoltz, 2000: 51).

Dalam menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan tersebut, menurut Stoltz (2000: 18-19) terdapat tiga kelompok tipe manusia ditinjau dari kemampuannya, yaitu:

1. *Quitters*, mereka yang berhenti adalah seseorang yang memilih berhenti untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti apabila menghadapi kesulitan. Orang dengan tipe ini cukup puas dengan pemenuhan kebutuhan dasar atau fisiologis saja dan cenderung pasif, memilih untuk keluar menghindari perjalanan, selanjutnya mundur dan berhenti.
2. *Campers*, golongan ini puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri. Pada hirarki Maslow golongan ini mengusahakan terpenuhinya hingga kebutuhan keamanan dan rasa aman.
3. *Climbers*, yaitu mereka yang selalu optimis, melihat peluang-peluang, melihat senoktah harapan dibalik keputusan, dan selalu bergairah untuk maju. Golongan ini selalu berupaya mencapai puncak aktualisasi diri pada skala hirarki Maslow.

Stoltz menggunakan istilah pecundang (*quitter*), pekemah (*camper*) dan pendaki (*climber*) dalam teorinya. Seorang yang memiliki AQ rendah disebut pecundang, yang berarti seorang yang cepat menyerah pada situasi dan tidak bersemangat untuk menghadapi masalah. Baginya, masalah adalah sesuatu yang abadi dan tidak mungkin terselesaikan. Dan baginya juga, diri dan pribadinya tidak berdaya dan selamanya tetap tidak berdaya. Individu yang memiliki AQ yang cukup disebut pekemah, yaitu yang masih memiliki sedikit inisiatif dan semangat untuk meraih sesuatu yang memiliki risiko yang rendah. Hanya mencapai sesuatu yang hanya sekedar mengungguli teman-teman dibawahnya. Sementara itu, seseorang yang memiliki AQ tinggi disebut pendaki (Safury: 2009: 187).

*Climbers* selalu menyambut tantangan-tantangan yang ada. *Climbers* sering merasa sangat yakin pada sesuatu yang lebih besar daripada diri



mereka. Keyakinan ini membuat mereka bertahan saat menghadapi situasi yang sulit. *Climbers* sangat gigih, ulet dan tabah. AQ yang tinggi atau tipe pendaki (*climbers*) ini merupakan salah satu kecerdasan yang dibutuhkan setiap individu dalam menghadapi berbagai hambatan, rintangan, dan kesulitan, termasuk masalah-masalah yang terjadi dalam keluarga. Pasangan yang memiliki AQ tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang AQ nya lebih rendah. AQ yang tinggi dapat terbentuk dari pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki seseorang, serta pengalaman hidup. Disamping itu, AQ juga dapat dikembangkan melalui usaha yang disengaja melalui pendidikan dan pelatihan. Dalam konteks ini konseling pernikahan dapat menjadi wadah yang tepat untuk mengembangkan AQ seseorang terutama dalam menghadapi permasalahan rumah tangga.

## **2. Konseling Pernikahan**

Konseling pernikahan atau yang disebut juga konseling perkawinan memiliki beberapa istilah, yaitu *couples counseling*, *marriage counseling*, dan *marital counseling*. Istilah ini digunakan secara bergantian dan memiliki makna yang sama. Klemmer (1965 dalam Latipun, 2006: 221) memaknakan konseling perkawinan sebagai konseling yang diselenggarakan sebagai metode pendidikan, metode penurunan ketegangan emosional, metode membantu patner-patner yang menikah untuk memecahkan masalah dan cara menentukan pola pemecahan masalah yang lebih baik.

Dikatakan sebagai metode pendidikan karena konseling perkawinan memberikan pemahaman kepada pasangan yang berkonsultasi tentang diri, pasangannya, dan masalah-masalah hubungan perkawinan yang dihadapi serta cara-cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah perkawinannya. Penurunan ketegangan emosional dimaksudkan bahwa konseling perkawinan dilaksanakan biasanya saat kedua belah pihak berada pada situasi emosional yang sangat berat (akut). Dengan konseling, pasangan dapat melakukan ventilasi, dengan jalan membuka emosionalnya sebagai katarsis terhadap tekanan-tekanan emosional yang dihadapi selama ini (Latipun, 2006: 221).

Ada beberapa hal yang melatarbelakangi mengapa diperlukan bimbingan pernikahan, yaitu: *Pertama*, masalah perbedaan individual.

Masing-masing individu berbeda satu dengan yang lainnya. Di dalam menghadapi masalah, masing-masing individu dalam mencari solusi memiliki kemampuan dan cara yang berbeda-beda. Ada yang cepat menemukan solusi, tetapi yang lain lambat, ataupun mungkin yang lain tidak dapat menguraikan masalah tersebut. Bagi individu yang tidak dapat menyelesaikan permasalahan sendiri, maka ia membutuhkan bantuan orang lain, demikian juga masalah suami isteri.

*Kedua*, masalah kebutuhan individu. Perkawinan merupakan suatu usaha untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang ada dalam diri individu yang bersangkutan. Dalam perkawinan kadang-kadang sering individu tidak tahu harus bertindak bagaimana. Dalam hal ini maka individu yang bersangkutan membutuhkan bantuan orang lain yang dapat berperan membantu dan mengarahkan serta memberikan solusi yang terbaik baginya

*Ketiga*, masalah perkembangan individu. Pria maupun wanita merupakan makhluk yang berkembang dari masa ke masa. Akibat dari perkembangan pada keduanya maka akan mengalami perubahan-perubahan. Dalam mengarungi perkembangan, kadang-kadang antara pria dan wanita mengalami kesulitan akibat dari keadaan tersebut. Karena itu untuk menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan itu diperlukan bantuan orang lain untuk mengarahkannya.

*Keempat*, masalah sosio-kultural. Perubahan dalam kehidupan masyarakat seperti perubahan dalam aspek sosial, politik, ekonomi, industri, sikap, nilai dan sebagainya, keadaan ini dapat memengaruhi kehidupan masing-masing individu dan pasangan suami isteri. Melihat berbagai macam permasalahan yang datang dari luar tersebut tidak semua individu dapat memecahkan permasalahannya secara mandiri. Karena itu, dibutuhkan seseorang yang dapat membantu dan mengarahkannya (Walgito, 2004: 7-9).

Dalam konseling perkawinan, konselor membantu klien (pasangan) untuk melihat realitas yang dihadapi, dan mencoba menyusun keputusan yang tepat bagi keduanya. Keputusannya dapat berbentuk menyatu kembali, berpisah, cerai, untuk mencari kehidupan yang lebih harmoni, dan menimbulkan rasa aman bagi keduanya. Secara lebih rinci tujuan jangka panjang konseling perkawinan menurut Huff dan Miler

adalah sebagai berikut: a) Meningkatkan kesadaran terhadap dirinya dan dapat saling empati di antara patner; b) Meningkatkan kesadaran tentang kekuatan dan potensinya masing-masing; c) Meningkatkan saling membuka diri; d) Meningkatkan hubungan yang lebih intim; e) Mengembangkan keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, dan mengelola konflik (Latipun, 2006: 225).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Doherty dan Simmons (1996), Gurman dan Kniskern (1981), Haber (1983), Pinsof dan Wynne (1995), dan Wohlman dan Stricker (1983) yang dikemukakan oleh Gladding (2012: 440) ditemukan sejumlah temuan yang menunjukkan pentingnya konseling perkawinan dan konseling keluarga, yaitu:

1. Intervensi konseling keluarga setidaknya sama efektifnya dengan intervensi konseling individual bagi sebagian besar keluhan klien dan mengarah pada durabilitas perubahan yang nyata-nyata lebih besar.
2. Beberapa bentuk konseling keluarga (misalnya, penggunaan tetapi keluarga strategis-struktural pada penderita penyalahgunaan obat), lebih efektif dalam mengatasi masalah daripada pendekatan konseling lainnya.
3. Keberadaan kedua orangtua, khususnya ayah yang tidak suka mengeluh, dalam situasi konseling keluarga akan sangat meningkatkan kesempatan keberhasilan. Sama halnya, keefektifan konseling perkawinan di mana kedua pasangan bertemu dengan konselor akan menjadi dua kali lebih besar keberhasilannya dari pada jika hanya satu pasangan saja yang hadir
4. Jika layanan konseling perkawinan tidak diberikann pada pasangan secara sistematis, hasil dari intervensinya akan menjadi negative dan masalah akan bertambah buruk
5. Terakhir, ada kepuasan yang tinggi dari mereka yang menerima layanan konseling perkawinan, pasangan dan keluarga, dengan lebih dari 97% dari mereka menempatkan layanan yang mereka terima dalam peringkat baik sampai sangat baik. Secara keseluruhan argumen dasar untuk menggunakan konseling perkawinan dan keluarga adalah bukti efesiensinya. Bentuk perawatan ini logis cepat, memuaskan dan ekonomis.

Dengan demikian konseling pernikahan/perkawinan memiliki peran penting dalam membantu pasangan suami isteri menjalankan kehidupan berkeluarga, memberikan solusi terhadap masalah-masalah rumah tangga, membantu memahami diri, pasangan, keluarga dan lingkungan, serta memelihara situasi dan kondisi rumah tangga agar tetap harmonis.

### 3. Keluarga Sakinah

Keluarga sakinah merupakan dambaan semua pasangan suami isteri. Pernikahan tidak hanya bertujuan untuk pemenuhan atau penyaluran seksual yang halal, namun diharapkan pula terciptanya keluarga yang harmonis atau sakinah. Mengenai tujuan sebuah pernikahan dalam agama Islam terdapat dalam dalil Al-Qur'an mengenai keutamaan menikah yaitu firman Allah Ta'ala yang artinya: *"Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah ia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih (mawaddah) dan sayang (rahmah). Sungguh pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kamu yang berfikir."* (QS. Ar-Rum, 30: 21).

Kata *sakinah* diambil dari akar kata yang terdiri atas huruf *sin*, *kaf*, dan *nun* yang mengandung makna ketenangan, atau anonim dari guncang dan gerak. Berbagai bentuk kata yang terdiri atas ketiga huruf tersebut semuanya bermuara pada makna di atas. Rumah dinamai *maskan* karena ia merupakan tempat untuk meraih ketenangan setelah sebelumnya sang penghuni bergerak atau beraktivitas di luar (Al-Munawar, 2003: 21). Sedangkan menurut Quraish Shihab, *sakinah* terambil dari akar kata *sakana* yang berarti diam atau tenang setelah bergejolak (Shihab, 2000: 32).

*"Litaskunu ilaiha"* yang artinya bahwa Allah menciptakan perjodohan bagi manusia agar yang satu merasa tenteram terhadap yang lain. Karena itu, dalam bahasa Arab, kata sakinah di dalamnya terkandung arti tenang, terhormat, aman, penuh kasih sayang, mantap dan memperoleh pembelaan. Dengan demikian dapat dipahami, bahwa keluarga sakinah adalah kondisi yang sangat ideal dalam kehidupan keluarga (Al-Munawar, 2003: 22).

Kata *sakinah* yang digunakan dalam mensifati kata keluarga merupakan tata nilai yang seharusnya menjadi kekuatan penggerak dalam membangun tatanan keluarga yang dapat memberikan kenyamanan dunia sekaligus memberikan jaminan keselamatan akhirat. Rumah tangga seharusnya menjadi tempat yang tenang bagi setiap anggota keluarganya. Ia merupakan tempat kembali kemana pun mereka pergi. Mereka merasa nyaman di dalamnya, dan penuh percaya diri ketika berinteraksi dengan keluarga yang lainnya dalam masyarakat. Dalam istilah sosiologi ini disebut dengan unit terkecil dari suatu masyarakat.

Keluarga sakinah tidak terjadi begitu saja, akan tetapi ditopang oleh pilar-pilar yang kokoh yang memerlukan perjuangan dan butuh waktu dan pengorbanan. Keluarga sakinah merupakan subsistem dari sistem sosial (*social system*) menurut Alquran, dan bukan “bangunan” yang berdiri di atas lahan yang kosong. Pembangunan keluarga sakinah juga tidak semudah membalik telapak tangan, namun sebuah perjuangan yang memerlukan kobaran dan kesadaran yang cukup tinggi. Namun demikian semua langkah untuk membangunnya merupakan sesuatu yang dapat diusahakan. Meskipun kondisi suatu keluarga cukup seragam, akan tetapi ada langkah-langkah standar yang dapat ditempuh untuk membangun sebuah bahtera rumah tangga yang indah, keluarga sakinah (Rif’at, 2010: 6).

Suami istri yang sadar akan tanggung jawabnya, senantiasa berupaya membina rasa saling mencintai dan mengerti antarpasangan. Ini dilakukan agar rumah tangga mereka dapat tertata dengan baik. Dampak hubungan baik diantara keluarga akan berpengaruh pula kepada anak-anak sehingga dapat tumbuh dengan baik sebagai manusia dan khalifah Allah di muka bumi.

Hubungan suami istri yang didasari rasa cinta yang suci akan menjadi motivasi dalam berbuat sesuatu. Seorang istri akan berbuat banyak untuk suami, juga sebaliknya dan demikian pula anak kepada orang tuanya atau sebaliknya. Banyak akibat yang dapat ditimbulkan bila suami istri menjalani rumah tangga tanpa kasih sayang dan tanpa sikap saling mencintai. Salah satunya adalah perkembangan anak akan terganggu, baik fisik maupun mental. Tanpa cinta, sekalipun orang tua memenuhi kebutuhan lahir dalam bentuk makanan bergizi, pakaian dan sebagainya,

kebahagiaan akan sulit terwujud. Jadi fungsi keluarga adalah sebagai penyemai cinta kasih.

Keluarga sakinah bukan berarti keluarga yang terlepas dari permasalahan hidup dan rumah tangga. Dalam dinamika kehidupan berkeluarga, perjalanan pasangan suami istri tidak terlepas dari rintangan, bahkan terkadang krikil-krikil kecil sering menyertai kehidupan berkeluarga. Namun keluarga sakinah adalah keluarga yang mampu mengatasi permasalahan secara positif. Keluarga sakinah justru menjadi tempat bernaung dari segala permasalahan kehidupan. Rumah yang diisi dengan keluarga sakinah akan menjadi rumah penyejuk hati yang akan menghibur pemiliknya setiap kali berada didalamnya.

Mewujudkan keluarga sakinah perlu upaya dan tekad yang kuat dari masing-masing pasangan, saling menerima kekurangan dan kelebihan masing-masing. Selain itu, juga diperlukan kesabaran dan keuletan dalam mengarungi bahtera rumah tangga serta pengamalan terhadap ajaran agama Islam. Keuletan, kesabaran, kekuatan dan pantang menyerah dalam menghadapi permasalahan rumah tangga merupakan karakteristik *adversity quotient*.

#### **4. Pentingnya *Adversity Quotient* Dalam Membangun Keluarga Sakinah**

Masalah akan selalu ada dalam kehidupan termasuk dalam kehidupan berumah tangga, yang membuat seseorang menjadi sengsara dan menderita. Namun masalah tersebut harus diatasi, bukan berpura-pura tidak merasakan kepedihan dan berusaha menutupinya dengan sikap ceria, itu berarti mempertahankan masalah. Menurut Noveldy & Hermawati (2013: 168), jika tidak mau bangkit, terus menyesali peristiwa yang sudah terjadi, dan menyalahkan keadaan, maka kita termasuk orang yang menikmati penderitaan.

Setiap pasangan tidak ada yang sempurna, selalu ada kekurangan di mata pasangannya. Hanya saja kemampuan menerima kekurangan dan kelebihan pasangan ini penting dimiliki dalam membina kehidupan berumah tangga. Kadang salah satu pasangan melakukan kesalahan yang disadari dan tidak disadarinya (merasa benar) terhadap apa yang dilakukan. Menurut Noveldy & Hermawati (2013: 108-109), jika pasangan sudah

melenceng jauh dari tuntunan agama dan akhlak, serta KDRT. Jangan sampai rasa sayang kepada pasangan membuat tidak bisa melihat secara objektif apa yang sedang terjadi. Tetap gunakan akal sehat. Jangan terlalu mengikuti emosi sehingga terlalu cepat memutuskan untuk berpisah. Namun, juga jangan terlalu mengikuti emosi karena rasa sayang yang tidak pada tempatnya.

Perceraian merupakan pilihan terakhir setelah semua usaha dilakukan. Allah membolehkan bercerai walaupun juga dikatakan sebagai tindakan hal yang paling dibenciNya. Tetaplah gunakan akal sehat. Dan dalam mengambil keputusan ini, bertanyalah kepadaNya supaya hati menjadi tenang.

Berusahalah semaksimal mungkin untuk memperbaiki pernikahan, jika pada lahirnya tidak bisa dipertahankan, apa boleh buat. Jangan sampai mempertahankan pernikahan, tetapi malah menghancurkan hidup apalagi sampai membahayakan nyawa. Jangan anak dijadikan alasan untuk mempertahankan pernikahan (Noveldy & Hermawati, 2013:109). Mempertahankan kehidupan pernikahan hanya karena anak bukan pilihan bijak. Apalagi jika pasangan hanya bertahan bukan memperbaiki kualitas pernikahan. Jika setiap hari ribut dengan pasangan, perang dingin berkepanjangan, saling tidak peduli, saling curiga, dan saling menyalahkan, apa yang direkam oleh alam bawah sadar anak? Tindakan tersebut merupakan programming yang buruk bagi anak. Jika bertahan demi anak, makan haruslah memperbaiki kehidupan pernikahan, introspeksi diri, perbaiki diri, lebih banyak memberi, membantu pasangan untuk tumbuh. Memberikan contoh kepada anak bagaimana berjuang untuk memperbaiki diri. Mengajak pasangan sama-sama menjadi orangtua terbaik untuk anak (Noveldy & Hermawati, 2013: 110-111).

Seseorang yang menggunakan AQ dengan baik, dengan mudah melewati tantangan kecil maupun besar yang menghadangnya setiap hari. Stoltz (dalam Solis & Lopez, 2015: 73) mengatakan bahwa kehidupan adalah seperti memanjat gunung, dan orang-orang yang terlahir memiliki dorongan untuk mendaki. Pendakian menunjukkan gerakan mengarah pada maksud dan tujuan seseorang.

Ketangguhan (AQ) dapat melindungi dari gangguan emosi seperti kecemasan dan depresi, dan ketangguhan juga dapat membantu

orang untuk menghadapi pengaruh yang dihasilkan trauma secara konstruktif. Orang-orang yang tangguh menggunakan kekuatannya dirinya, dan cenderung lebih cepat pulih kembali dari kemerosotan atau tantangan, apakah itu kehilangan pekerjaan, sakit, atau kehilangan orang tercinta. Sebaiknya orang yang kurang tangguh mungkin larut dalam masalah, merasa menjadi korban, merasa kewalahan dan beralih pada strategi penyesuaian diri yang tidak sehat, seperti minum alkohol atau menggunakan narkoba. Ketangguhan tidak serta merta akan melenyapkan masalah yang sedang dihadapi, namun ketangguhan mampu memberikan kemampuan memandang hal-hal yang ada di sebarang masalah tersebut dan mencari hal-hal yang menyenangkan dalam hidup, sehingga bisa menangani berbagai urusan dengan baik (Wilding & Milne, 2013: 320).

AQ dapat membantu dirinya memikul kerugian, stres, trauma, dan tantangan-tantangan lainnya. Ketangguhan akan membuat kita mampu mengembangkan banyak sumber daya internal yang dapat digunakan untuk membantu bertahan melalui tantangan, dan bahkan berkembang dalam keadaan yang kacau balau dan penderitaan. Individu yang tangguh mampu melatih rasa menerima (yang sama sekali berbeda dengan rasa kalah atau menyerah) dan tidak mepedulikan kemerosotan, mereka mampu untuk melepaskannya dan kembali melangkah ke depan (Wilding & Milne, 2013: 322).

Resiliensi keluarga (keluarga yang mengatasi tekanan dengan baik) menurut Shivaranjani (2014: 182) memperlihatkan adanya: 1) Komitmen; 2) Kohesi; 3) Kemampuan beradaptasi; 4) Komunikasi; 5) Spiritualitas; 6) Ketabahan hati; 7) Manajemen Sumber Daya Efektif; dan 8) Koherensi.

*Adversity quotient* mempunyai peranan yang penting bagi individu dalam mengatasi tekanan, tantangan dan kesulitan hidup. Jika kesulitan hidup dihadapi dengan motivasi yang kuat, kreativitas, dan ketekunan, maka kesulitan dapat berubah menjadi peluang besar untuk lebih baik. Dalam Islam kita mengenal istilah qona'ah, yang mana *adversity quotient* diidentikkan dengan hal ini, yaitu perwujudan atas sikap menerima apa yang telah kita dapatkan dengan mensyukuri segala apa yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT sebagai nikmat dan berkah atas usaha yang kita lakukan. Individu yang memiliki *adversity quotient tinggi* akan memiliki



jalan keluar atau solusi dari masalahnya dengan berupaya memecahkan sumber masalahnya langsung, bukan dengan berkeluh kesah atau dengan menyalahkan orang lain. Dalam segala kesulitan pasti ada kemudahan. Allah bahkan menjamin akan ada kemudahan pada setiap kesusahan, seperti firman Allah SWT: *“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.* (QS. Al-Insyirah, 30: 5-6).”

Dalam konsep Islam ada beberapa indikator yang menunjukkan bahwa seseorang telah memperoleh kecerdasan adversitas, antara lain:

1. Bersikap sabar, yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima perbagai persoalan hidup yang berat, menyakitkan dan dapat membahayakan keselamatan diri lahir dan batin. Indikasi adanya kesabaran adalah adanya sikap tauhidiyyah dalam diri. Sikap ini akan mengembangkan spirit, energi, dan kekuatan untuk menembus rintangan-rintangan dan ujian-ujian hidup dengan baik dan gemilang
2. Bersikap optimis dan pantang menyerah, yaitu hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimana pun sulitnya ujian, cobaan, dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya daya upaya bersama Allah SWT.
3. Berjiwa besar, yakni hadirnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan dan kekhilafan diri. Lalu hadir pula kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada.
4. Berjihad. Dalam makna yang lebih luas adalah segala bentuk usaha maksimal untuk penerapan ajaran Islam dan pemberantasan kejahatan serta kezaliman, baik terhadap diri pribadi maupun dalam masyarakat (Adz-Dzakiey, 2008: 679-684).

Indikator kecerdasan adversitas tersebut jika dimiliki setiap pasangan suami isteri, tentunya akan lebih siap dan terampil dalam menghadapi setiap masalah, rintangan dan kesulitan. Keluarga sakinah akan terwujud jika masing-masing pasangan memiliki AQ yang tinggi atau tipe pendaki. Dimana keluarga ini akan selalu optimis menghadapi

masalah keluarga. Seseorang yang memiliki AQ yang tinggi akan berusaha sekuat tenaga untuk belajar dan juga akan belajar dengan sungguh-sungguh dari masalah yang dihadapinya tanpa dipaksa. AQ yang tinggi menjadi syarat bagi pasangan suami isteri agar pasangan tersebut terdorong oleh kemauannya sendiri untuk mengatasi berbagai kesulitan dan permasalahan rumah tangganya, sehingga keluarga *sakinah mawaddah warahmah* yang diidamkan dapat terwujud.

### **5. Peran Konseling Pernikahan Dalam Meningkatkan *Adversity Quotient***

Adz-Dzakiey (2006: 221) mengemukakan bahwa konseling dalam Islam memiliki beberapa tujuan, yaitu;

1. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
2. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
3. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang;
4. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya
5. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar; ia dapat dengan baik menganggulangi berbagai persoalan hidup; dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

Selanjutnya Fakih (2000: 83-85) juga mengemukakan tujuan bimbingan dan konseling pernikahan sebagai berikut:

1. Membantu individu mencegah timbulnya problem-problem yang berkaitan dengan pernikahan, dengan jalan; a) membantu individu memahami hakekat pernikahan menurut Islam, b) membantu individu memahami tujuan pernikahan menurut Islam, c) membantu individu memahami persyaratan-persyaratan pernikahan menurut Islam, d) membantu individu memahami persiapan dirinya untuk menjalankan pernikahan, e) membantu individu melaksanakan pernikahan sesuai dengan ketentuan (syariat Islam).
2. Membantu individu mencegah timbulnya problem-problem yang berkaitan dengan kehidupan berumah tangga, antara lain dengan; a) membantu individu memahami hakekat berkeluarga (berumah tangga menurut Islam), b) membantu individu memahami tujuan hidup berkeluarga menurut Islam, c) membantu individu memahami cara-cara membina kehidupan berkeluarga yang *sakinah mawaddah warahmah* menurut ajaran Islam, d) membantu individu melaksanakan pembinaan kehidupan berumah tangga sesuai dengan ajaran Islam
3. Membantu individu memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan pernikahan dan kehidupan berumah tangga, antara lain dengan jalan; a) membantu individu memahami problem yang dihadapinya, b) membantu individu memahami kondisi dirinya dan keluarga sertalingkungannya, c) membantu individu memahami dan menghayati cara-cara mengatasi masalah pernikahan dan rumah tangga menurut ajaran Islam, d) membantu individu menetapkan pilihan upaya pemecahan masalah yang dihadapinya sesuai dengan ajaran Islam.
4. Membantu individu memelihara situasi dan kondisi pernikahan dan rumah tangga agar tetap baik dan mengembangkannya agar jauh lebih baik, yakni dengan cara; a) memelihara situasi dan kondisi pernikahan dan kehidupan berumah tangga yang semula pernah terkena problem dan teratasi agar tidak menjadi permasalahan kembali, b) mengembangkan situasi dan kondisi pernikahan dan rumah tangga menjadi lebih baik (*sakinah, mawaddah, dan warahmah*).

Berbagai tujuan konseling tersebut di atas, menunjukkan betapa mulianya tugas seorang konselor Islam. Tujuan-tujuan konseling tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan kecerdasan adversitas pasangan yang menikah karena memberikan pengetahuan pemahaman terhadap masalah rumah tangga, memberikan bantuan penguatan kepada pasangan suami isteri untuk tetap tangguh dalam menghadapi masalah rumah tangga, membantu mencari solusi agar tidak mudah menyerah dengan masalah, serta membantu merawat keharmonisan rumah tangga. Sehingga pasangan suami isteri semakin siap dan kuat dalam menjalani kehidupan berkeluarga.

Gladding (2012: 450) berpendapat bahwa seorang konselor perkawinan, pasangan, dan keluarga harus dapat melihat kesulitan-kesulitan yang dihadapi pasangan maupun keluarga dalam konteks di mana hal itu terjadi. Jadi, konselor harus dewasa secara perkembangan dalam berbagai tingkatan kehidupan dan mempunyai beberapa pengalaman hidup termasuk memecahkan masalah yang merugikan atau konflik dalam kondisi yang kurang ideal. Kemampuan dan wawasan semacam itu memberikan pemahaman bagi konselor mengenai bagaimana pasangan dan keluarga akan mempunyai kebersamaan lebih baik atau malah akan terpisah saat dihadapkan dengan berbagai tahapan kehidupan, norma-norma budaya, atau kondisi situasional.

Beberapa masalah pasangan seringkali menjadi masalah dalam suatu perkawinan, dan tentunya menjadi perhatian konselor. Klemmer (1995 dalam Latipun, 2006: 223) mengemukakan ada tiga masalah yang mungkin dihadapi dalam konseling perkawinan, yaitu:

1. Adanya harapan perkawinan yang tidak realistis. Pada saat merencanakan pernikahan pasangan tentunya memiliki harapan-harapan tertentu sehingga menetapkan untuk menikah. Harapan yang berlebihan terhadap rencana pernikahan dan tidak dapat diwujudkan secara nyata selama kehidupan berkeluarga dapat menimbulkan masalah, yaitu kekecewaan pada satu atau keduanya.
2. Kurang pengertian satu dengan lainnya. Pasangan suami isteri seharusnya memahami pasangannya masing-masing, tentang kesulitannya, hambatan-hambatannya, dan hal lain yang terkait

dengan pribadi pasangannya. Jika salah satu atau keduanya tidak saling memahami dapat mengalami kesulitan dalam hubungan pernikahan. Pemahaman tidak sekedar dalam aspek pengetahuan, tetapi juga dapat ditunjukkan dengan afeksi dan tindakan nyata

3. Kehilangan ketetapan untuk membangun keluarga secara langgeng. Sebagian orang memandang bahwa keluarga yang dibangunnya tidak lagi dapat dipertahankan. Sekalipun sudah cukup waktu membangun keluarga, mempertahankan keluarga bagi suatu pasangan adalah sangat sulit. Mereka ini melihat mempertahankannya tidak membawa kepuasan sebagaimana yang diharapkan (*satisfaction*) bagi dirinya.

Hal lain yang juga sering menjadi problem adalah kurangnya kesetiaan salah satu atau kedua belah, memiliki hubungan ekstramarital pada salah satu atau kedua belah pihak, dan perpisahan di antara pasangan. Problem-problem perkawinan ini dapat dipecahkan melalui konseling asalkan kedua belah pihak (pasangan) berkeinginan untuk menyelesaikannya (Latipun, 2006: 224).

Psikologi Amerika, Christine Padesky mengembangkan model keterampilan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) yang dapat meningkatkan ketangguhan/kecerdasan adversitas (Wilding & Milne, 2013: 219). Keterampilan CBT yang bisa mengembangkan ketangguhan, meliputi; keterampilan menantang pikiran yang membantu kita berpikir lebih optimis; mengambil tindakan selangkah demi selangkah; menggunakan percakapan dalam diri yang positif untuk menyemangati diri; berpikir dengan sudut pandangan yang lebih luas; dan berfokus pada solusi sebagai lawan dari merenungkan masalah (Wilding & Milne, 2013: 331). Keterampilan CBT tersebut dapat digunakan konselor dalam mengembangkan kecerdasan adversitas pasangan pranikah dan pasangan yang sudah menikah.

Dengan demikian jelaslah bahwa konseling pernikahan dapat berperan dalam meningkatkan *adversity quotient*. Di mana konselor dapat membantu memahami setiap masalah rumah tangga dan membimbing pasangan suami isteri untuk menjadi pribadi yang tangguh, ulet, sabar dan pantang menyerah terhadap persoalan rumah tangga, akan memunculkan sikap positif dan optimis bahwa berbagai problem hidup dapat teratasi

dengan kesungguhan dan tekad yang kuat, akhirnya keluarga *sakinah mawaddah warahmah* pun bisa terwujud.

### C. Simpulan

Setiap keluarga mendambakan keluarga harmonis dan bahagia atau keluarga sakinah. Keluarga *sakinah* menjadikan rumah tangga sebagai tempat yang tenang bagi setiap anggota keluarganya. Keluarga sakinah perlu ditopang oleh pilar-pilar yang kokoh yang memerlukan perjuangan dan butuh waktu dan pengorbanan. Semua langkah untuk membangunnya merupakan sesuatu yang dapat diusahakan. Namun tidak semua pasangan suami istri sadar akan tanggung jawabnya, karena kemampuan yang berbeda dalam melihat setiap persoalan yang menimpa keluarganya. Oleh karena itu setiap pasangan suami isteri memerlukan kecerdasan adversitas atau *adversity quotient*

*Adversity quotient* atau kecerdasan berjuang atau ketangguhan diperlukan karena AQ ini mempunyai peranan yang penting dalam mengatasi tekanan, tantangan dan kesulitan hidup. AQ yang tinggi mendorong pasangan suami isteri menjadi kuat, gigih, ulet, sabar, berjiwa besar dan tidak menyerah dalam mengatasi berbagai kesulitan dan permasalahan rumah tangganya, dan tidak akan membiarkan masalah berlanjut. Kemampuan menghadapi dan menanggulangi masalah rumah tangga dapat menjadi atribusi yang mempengaruhi pasangan suami isteri dalam membina rumah tangga *sakinah mawaddah warahmah*.

Konselor pernikahan dapat membantu pasangan suami isteri dalam mengidentifikasi masalah, dan memberikan pemahaman kepada pasangan tentang masalah-masalah hubungan perkawinan serta cara-cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah pernikahannya. Sehingga pasangan suami isteri menjadi lebih optimis, siap, dan tangguh menghadapi persoalan yang terjadi. Dengan kata lain pasangan suami isteri menjadi cerdas mengatasi masalah. Konselor pernikahan juga dapat mengembangkan metode pelatihan tertentu dalam upaya meningkatkan *adversity quotient*, misalnya dengan keterampilan CBT. Sehingga dapat dikatakan bahwa AQ dapat dikembangkan melalui konseling pernikahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, Hamdani B. 2008. *Prophetic Intelligence: Kecerdasan Kenabian, Mengembangkan Potensi Rabbani Melalui Peningkatan Kesehatan Ruhani*. Yogyakarta: Al-Manar.
- , 2006. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Munawar, Said, H. 2003. *Agenda Generasi Intelektual: Ikhtiar Membangun Masyarakat Madani*. Jakarta: Pena Madani.
- Buseri, Kamrani. 2010. *Pendidikan Keluarga dalam Islam dan Gagasan Implementasi*. Banjarmasin: Lanting Media Aksara Publishing House.
- Faqih, Aunur R. 2000. *Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Noveldy, Indra & Hermawati, Nunik. 2013. *Menikah untuk Bahagia: Formula Cinta Membangun Surga di Rumah*. Jakarta: Mizan Publika.
- Rifat, Muhammad. 2010. *Bimbingan Keluarga Sakinah*. Banjarmasin: IAIN Antasari.
- Sapuri, Rafy. 2009. *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Shihab, Quraish. 2000. *Wawasan Al-Quran*. Bandung: Mizan.
- Shivaranjani. 2014. *Adversity Quotient: One Stop Solution to Combat Attribution Rate of Women in Indian IT Sector*. *International Journal of Business and Administration Research Review*, 1 (5): 181-189.

- Siphai, Sunan. 2015. Influences of moral, emotional and adversity quotient on good citizenship of Rajabhat University's Students in the Northeast of Thailand. *Academic Journals Educational Research and Reviews*, 10 (17): 2413-2421. DOI: 10.5897/ERR2015.2212.
- Solis, D.B., & Lopez, E. R. 2015. Stress Level and Adversity Quetient among single Working Mother. *Asia Pasific Journal of Multidiciplinary Research*, 3 (5): 72-79.
- Stoltz, Paul G. 2000. *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Gramedia.
- Suhita, et.al. 2015. The Identification of Families Stress Level with Adversity Quotient in Caring Schizophrenia Family Members in Kediri City. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5 (12): 106-113.
- Walgito, Bimo. 2004. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Wilding, Christine. & Milne, Aileen. 2013. *Cognitive Behavioral Therapy*. Jakarta: Indeks.